


# 給食だより

9月 

令和元年9月 学校

**9月の目標**  
生活のリズムを  
整えよう



夏休みが終わり、新学期が始まりました。たくさんのお出来事があったことでしょうか。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。



## 夏の疲れ がでていませんか…??

休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事や睡眠、運動などが大切となります。まだまだ暑い日が続きますので、今一度自分の生活習慣を見直してみましょう。



## 生活リズムを整えるためのポイント

### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



### 決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができます。



### 排便習慣を身に付ける

1日をすっきりスタートさせるために、排便をしてから登校しましょう。排便の習慣がない人は、朝ごはんを食べた後、トイレに行く時間を作ることから始めてみましょう。



### 適度に運動する

日中、たくさん体を動かすことで、おなかがすき、夜はぐっすり眠れるといったリズムが自然と整います。運動の際は水分補給も忘れずに行きましょう。



## 農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

### 十五夜

旧暦 8月15日「中秋の名月」



### 十三夜

旧暦 9月13日「後の名月」

＜十五夜＞…里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。団子やすずき、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わいます。月見団子は、秋の収穫に感謝し、満月に見立て、米を粉にして丸めて作ったのが始まりとされています。すすきは、豊作を喜び、月の神様がいらっしゃるといわれる稲穂に見立てお供えします。また、すすきの切り口が鋭いことから魔除けになると考えられています。

＜十三夜＞…十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、団子やすずきなどをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

2019年の十五夜は9月13日(金)、十三夜は10月11日(金)です。

給食では、お月見献立として、団子汁・お月見ゼリーが登場します。  
お楽しみに！！



## 今月のお魚レシピ

### 魚の香り焼き



#### 材料(一人分)

魚の切り身	50g
塩	少々
青のり	適量
白いりごま	適量
油	1g

#### 〇作り方

- ① 塩、青のり、白いりごまをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 魚に①をまぶして付ける。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、②の魚を両面焼く。

### ＜一言メモ＞

レシピに使う魚は、白身魚(タラやホッケなど)や青魚(サバやアジなど)が合いますが、特にこの季節におすすめなのが「サンマ」です！秋になるとあぶらがたくさん含まれたサンマが大量に水揚げされ、このサンマに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

青のりとごまは火を通すと香りが立つため、魚の臭みが和らぎ、魚嫌いのお子様でもおいしく食べられます。

